



# ÇOCUKLARDA DEĞERLİYİM HİSSİ OLUŞTURMA VE OLUMLU BİR BENLİK SAYGISI YARATMA

Psikolojik Danışmanlık  
ve Rehberlik Servisi

# Çocuklarda Değerli Hissi Oluşturma ve Olumlu Bir Benlik Saygısı Yaratma (Özsaygı)

İlk çağlardan günümüz modern zamanlarına kadar insanın sarsılmayan en temel güdüsü hayatta kalmaktır. Suç ve Ceza'da Dostoyevski "Bir insana, uçurumun kenarında sadece ayaklarının sığabileceği kadar yer sağlansa ve orada sonsuzluğa mahkûm edilse yine de **yaşamak isteyecektir**" der.

Peki, edebi eserlerde de yer edinen **hayatta kalma güdümüzü** besleyen neler var diye sorsak? Kuşkusuz akla ilk yemek yemek, uyumak, su içmek vb. gibi fizyolojik ihtiyaçlarımız gelir. Bunlar öylesine kritiktir ki başka ihtiyaçlarımız olduğunu düşünemeyiz. Oysa insanın en temel ihtiyaçlarından biri de **"Değerli olduğunu hissetme ihtiyacıdır."**

Hümanist Psikoloji'nin kurucularından Abraham Maslow tarafından oluşturulan kişisel gereksinimler kuramındaki ihtiyaçlar hiyerarşisi de bunu doğrular. Bu kurama göre, insanların motivasyonu dış faktörlerden ziyade kişinin kendi içindeki ihtiyaçlara dayanmaktadır. Kişinin içinden gelen bu ihtiyaçlar ise bir hiyerarşi içinde gruplandırılmaktadır.



Hiyerarşide insanın fizyolojik ihtiyaçlar ve güvenlik ihtiyacından sonra **"ait olma ve sevgi ihtiyacı"** gelmektedir. Her canlı dünyaya geldiği andan itibaren yalnızca "o" olduğu için değer görmeye ve sevmeye gereksinim duyar.

Okulumuz Akademik Koordinatörü Arzu Yüksel'den duyduğum anda aklımdan silinmeyen şu cümleyi yazmak istiyorum: **"Hiç kimse bu dünyaya değersizliğini kanıtlamak için gelmemiştir herkes değerini kanıtlamak ister."**



## Çocuklarda Değerliyim Hissi Oluşturma ve Olumlu Bir Benlik Saygısı Yaratma (Özsaygı)



İnsanın gerek fizyolojik gerekse duygusal ihtiyaçlarının doyurulduğu yer gözlerini açtığı ailedir. İnsan yavrusu doğum şöyle dursun, anne karnından itibaren **annenin sıcaklığına** ihtiyaç duyar, şefkatle güvenli bağlanır.

Bir yanılısma olarak bunun korunmaya muhtaç olmaktan kaynaklandığını düşünssek de kendi ihtiyaçlarını gideren biz yetişkinler değer görmek için ailemize yahut diğerlerine gereksinim duymaz mıyız? Evet, bebeğin de bebek olmaktan kaynaklanmaktan ziyade bakım verenleri tarafından **sevilmeye açlığı** vardır.

Çocuğun ailesinden gördüğü her tutum kafasındaki hayali bir tablo olan **“Ben değerliyim/Ben değersizim”** alanına bir artı işareti olarak döner. Aileden değersiz olduğu hissiyatını alan çocuk değer görebilmek için dikkatleri üstüne çekmek istediğinden aklına gelen her davranışa başvurur (ki bunların çoğu olumsuz davranışlardır).

Asıl sağlıklı olmayan durumlar ise anne-babadan göremediği değeri diğer insanlarda aramasıyla başlar. Onu değerli hissettiren kişinin peşinden hiç sorgulamadan gidebilir ya da değer görmeyeceği ilişkilere saplanıp kalır. Duyguları o kadar yok sayılmıştır ki değer görmeme kişinin normal olmuştur.

Bir başka sonucu ise; **doyurulmayan sevginin** kişide herkes tarafından her zaman “hep değer görmeliyim” algısı oluşturmasıdır.

Bu da saplantılara yol açan mantıkdışı düşüncelerdir. **Ailesinde değerliyim hissini tadan çocukların** benlik saygısı gelişir, kendileriyle ve diğerleriyle kurdukları ilişkilerde sağlıklı süreçlerden geçerler.



# Benlik Saygısı

**Benlik, bir bireyin kendini algılama şekli kim ve ne olduğuna ilişkin düşüncesidir.**

Benlik saygısı, bireyin kendini nasıl gördüğü ve gördüğünü beğenip, beğenmediğine ilişkin bir yargılamayı ifade etmektedir. Bireyin kendine karşı bu bakışı, pozitif olduğunda etkin olmasını, kendini iyi hissetmesini, yaşamın zorluklarına göğüs gerebilmesini sağlarken, negatif olması durumunda ise günlük yaşamı altüst edebilecek rahatsızlıklar doğurmaktadır (André ve Lelord, 2001).



Benlik saygısı, **anne babanın** çocuğa verdiği değerle ilişkili olup **kardeşler, akranlar ve öğretmenlerle** olan iletişimle de farklılaşan ve gelişen öğrenilmiş bir yaşantı ürünüdür.

Çocuğun yaşantısında etki sahibi bu kişilerin, yaptıklarını tasvip edip etmemesi, beğenip beğenmemesi, onay verip vermemeleri, yüceltip yüceltmemeleri benlik saygısının düşük ya da yüksek olmasında rol oynayacaktır.



## Benlik Saygısının Gelişimi

Bebeklik döneminde anne-babanın çocuğuna yaklaşım şekli ve aile içi dinamiklerin sağlıklı olması çocuğun benlik gelişimini etkiler. 0-2 yaş döneminde ihtiyaçlarının doyurulup doyurulmamasına bağlı olarak çocuk **temel güven ya da temel güvensizlik** duygusu geliştirir.

Çocuk büyüdükçe çevreyle olan ilişkileri artarak sosyalleşir. Okul öncesi dönemdeki çocuklar kendi benlik değerleri hakkında genel değerlendirmelerde bulunmaya yatkındır. Benliğin çeşitli yönleri hakkında ayırım yapmazlar. Benlik değerlendirmeleri fazlasıyla olumludur. **5-6 yaşındaki çocuklar** genellikle yeteneklerini olduğundan fazla görür.





Çocuklar **7 yaştan sonra** bilişsel gelişimlerine paralel olarak kendilerini daha az övmekte, daha gerçekçi olmakta ve bunun sonucu olarak hem güçlü hem de zayıf yanlarını bilmektedirler. Bu eğilimleri ortaokul döneminde artmaya başlar ve **ergenlik döneminde** de artarak devam eder.

### **Düşük Benlik Saygısına Sahip Çocuklar;**

1. Başarısızlık korkusu nedeniyle görev ve sorumluluk almaktan kaçınma ve yeni deneyimlerden kendini uzak tutarlar.
2. Okulda çevresinde ve sosyal yaşantıda girişken değildirler.
3. Ödev yaparken ya da oyun oynarken kısa sürede bırakabilirler, ufak bir zorlantıda sabır göstermezler, sebat süreleri kısadır.
4. Üçüncü kişilerin özellikle de akran grubunun kendilerine yönelik sözlerinden kolay etkilenirler.
5. Akademik olarak başarısız olma ihtimalleri yüksektir.
6. Okul içerisinde akran zorbalığına uğrama ihtimalleri yüksek olabileceği gibi kendileri de zorbalığa meyil edebilirler.
7. Beden algılarına yönelik "Ben güzel değilim, kiloluyum" gibi yargıları olabileceği gibi kendilerine yönelik acımasız eleştirilerde bulunurlar (Kimse beni sevmiyor, ben yapamam, beni dışlıyorlar vb.).
8. Hayır demekte zorlanabilirler dolayısıyla istemedikleri durumlarla ilgili zorunlu kabule geçerler.
9. Bir oyunda ya da bir derste başarısız olduklarında başkalarını suçlama eğilimleri yüksektir.





## **Yüksek Benlik Saygısına Sahip Çocuklar;**

1. Sosyal yaşamlarında ve okul çevrelerinde başarılı ve girişkenlerdir.
2. Sınıf içerisindeki aktivitelere ve ödevlere güvenli şekilde yaklaştıklarından daha yaratıcı ve bağımsız olabilirler.
3. Günlük yaşantılarında "hayır diyebilme" becerisine sahiptirler.
4. İsteklerini kolayca ifade edebilirler, fikir ayrılıklarında dahi kendi fikirlerini ifade etmekte sorun yaşamazlar.
5. Kişisel farkındalıkları yüksek olup gerçekçi kararlar almaya daha yatkınlardır.
6. Başladıkları bir işi/oyunu zorlandıklarında dahi sebatkâr bir şekilde bitirebilirler.
7. Kendilerine yönelik acımasız eleştirileri olmadığından şüphe, korku ve çelişkilerin esiri olmazlar.
8. Akademik konularda, sportif ve sanatsal faaliyetlerde herkesin farklı başarı gösterebileceğini bilirler.
9. Kazanmak kadar kaybetmenin de doğal olduğunu içselleştirebilirler.



# Çocuklarda Olumlu Benlik Saygısı Nasıl Yaratılır?

Çocuklarda benlik saygısının inşa edilmesi **yaşamın ilk yıllarına** dayanır. Bu nedenle kullanılan dil büyük önem taşır.

(Çocuklarla etkili iletişim kurmanın yolları için bir önceki bültenimize göz atabilirsiniz.)

Benlik saygısının geliştirilmesinde sevgi çok önemli bir role sahiptir. Çocuklarınızı sevin demek aileler için "tabii ki seviyorum" yargısı oluşturabilir ancak sevmek her zaman bunu karşı tarafa iletebilmek için tek başına yeterli değildir davranışlar mühimdir.



Çocuğunuza **sarılın, kucaklayın ve öpün**. Sevgiyi göstermenin en güzel yollarından biri fiziksel temastır. Fakat fiziksel yakınlık kurarken dikkat edilmelidir, istemediği zamanlarda çocuğa sarılmak **kendi izni olmadığı durumlarda** vücuduna dokunabileceği alt mesajını verir ki bu da yanlıştır.

Başarısızlıklarındada yanında duran bir anne-baba tutumu görmek çocuğa "**seni koşulsuz seviyorum**" demektir.

Olumlu bir benlik saygısı geliştirmek sadece olumlu mesajlarla güçlü yanlarını vurgulamaktan ibaret değildir. Bu sahte bir dünya yaratır. Çocuğunuzun kendisine yönelik gerçekçi bakış açısı kazanması için **hem güçlü hem de zayıf** olduğu alanları ona aktarın.

Bırakın çocuğunuz bir olay/durum hakkındaki **düşüncelerini/duygularını** serbestçe dile getirsin. Eğer hayır demek isterseniz zaten dersiniz. Ancak **çocuğunuzun gerçekten dinleyin**, sunmuş olduğu düşüncelere neden onay verip vermediğinizi açıklayın. Yapmış olduğunuz bu açıklamalar "**seni önemsiyorum**" demekten daha etkilidir.

**Özür dilemekten geri durmayın**. Hata yaptığınızda ondan özür dilemeniz hata yapmanın doğal bir durum olduğunu ona anlatacaktır. Hata yaptığında özür dilemeyi öğreneceği gibi acımasız şekilde kendini eleştirmesinin de önüne geçecektir.

Bazen de çocuklarımızı o kadar severiz ki mevcut sorunlardan etkilenmesini önlemek adına onların adına biz çözeriz. Oysa yapmamız gereken balık tutmak değil balık tutmayı öğretmektir. Sorun çözmeyi öğrenen çocukların girişimcilik ve sorumluluk alma düzeyleri artar.

